

Pengembangan Model Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis *Positive Psychology* untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Sekolah Menengah Pertama

Wan Mariah¹, Nur Cahaya Nasution^{2*}, Puput Yolanda³, Fitriani Rahayu⁴, Nurul Annisa Dewantari Nasution⁵

¹STAI Aceh Tamiang, Indonesia

^{2,5}Institut Islam Ma'arif Jambi, Indonesia

³IAIN Kerinci, Indonesia

⁴STKIP Hamzar Lombok Utara, Indonesia

Corresponding Author:  nasutionnurcahaya11@gmail.com ^{2*}

ABSTRACT

This study aimed to develop a valid, practical, and effective positive psychology-based group guidance service model to enhance student resilience at SMP Negeri 32 Muaro Jambi. The study employed a Research and Development (R&D) approach, adapting development stages that included needs analysis, model design, expert validation, limited trials, model revision, field testing, and effectiveness evaluation. Research subjects included guidance and counseling experts, guidance and counseling teachers, and 7th- and 8th-grade students from SMP Negeri 32 Muaro Jambi, purposively selected in alignment with the research objectives. Data were collected through observation, interviews, questionnaires, documentation, and a resilience scale, then analyzed using descriptive and inferential statistics. The results indicated that the developed model achieved a very high level of validity based on expert assessment, with an average feasibility rating of 92.6%, and was highly practical based on responses from guidance and counseling teachers and students, with an average rating of 90.8%. Furthermore, the model was effective in enhancing student resilience; the average resilience score improved from the moderate to the high category after participation in the positive psychology-based group guidance service, and statistical tests revealed a significant difference between pre- and post-intervention scores ($p < 0.05$). These findings demonstrate that the developed model is suitable for use as a guidance and counseling innovation to strengthen the resilience of 7th- and 8th-grade junior high school students.

Keywords: *Group Coaching, Mental Health, Service Model, Resilience*

ARTICLE INFO

Article history:

Received

July 10, 2026

Revised

August 10, 2026

Accepted

August 21, 2026

How to cite

Mariah, W., Nasution, N. C., Yolanda, P., Rahayu, F., & Nasution, N. A. D. (2026). Pengembangan Model Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Positive Psychology untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Society Counseling*. 4(3). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v4i3.991>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Remaja pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP) berada pada fase transisi perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Pada fase ini, siswa atau remaja menemukan beragam tuntutan, seperti harus mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah, tekanan akademik, hubungan dengan teman sebaya, serta mengalami proses pencarian jati diri (Ayuningtias, 2023). Apabila siswa tidak memiliki kemampuan psikologis yang memadai dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, maka akan berisiko mengalami stres, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, hingga kesulitan beradaptasi. Oleh karena itu, penguatan resiliensi menjadi salah satu tujuan penting dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kondisi empiris di SMP Negeri 32 Muaro Jambi menunjukkan bahwa resiliensi siswa masih memerlukan perhatian. Berdasarkan pengukuran awal terhadap 92 siswa yang terdiri dari kelas VII A sebanyak 21 siswa, VII B sebanyak 20 siswa, VIII A sebanyak 25 siswa, dan VIII B sebanyak 26 siswa, diperoleh skor resiliensi dengan nilai minimum 46 dan maksimum 79. Rata-rata skor resiliensi pada tahap pretest adalah 65,26. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa kemampuan resiliensi siswa masih berada pada kondisi yang perlu dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling yang terarah. Kondisi tersebut semakin penting untuk diperhatikan karena resiliensi berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tekanan, mengelola permasalahan, menyesuaikan diri terhadap perubahan, mempertahankan optimisme, serta bangkit setelah pengalaman yang kurang menyenangkan. Dengan demikian, rata-rata skor 65,26 dengan rentang 46-79 pada pengukuran awal menunjukkan adanya kebutuhan untuk memberikan layanan yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah siswa, tetapi juga pada penguatan kapasitas dan potensi positif yang dimiliki siswa melalui layanan bimbingan dan konseling.

(Li, 2025) Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan, beradaptasi secara positif terhadap situasi yang sulit, serta mempertahankan fungsi psikologis yang sehat ketika menghadapi berbagai tantangan. Siswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, memiliki optimisme, percaya pada kemampuan diri serta mampu menyelesaikan masalah secara adaptif. Sebaliknya, siswa dengan resiliensi rendah lebih mudah menyerah, menghindari tantangan, mengalami kecemasan serta memiliki kepercayaan diri yang rendah. Salah satu pendekatan yang berkembang dalam beberapa tahun terakhir adalah *positive psychology*. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan kekuatan karakter (*character strengths*), optimisme, harapan (*hope*), rasa syukur (*gratitude*), efikasi diri serta emosi positif sebagai model psikologis individu. Dalam konteks pendidikan, *positive psychology* telah menjadi dasar pengembangan berbagai program yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan resiliensi siswa (Rodriguez-Fernandez, 2024).

Dalam implementasinya di sekolah, layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang efektif untuk mengembangkan kompetensi pribadi dan sosial siswa. Dinamika kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berbagi pengalaman, belajar memecahkan masalah bersama, memperoleh dukungan sosial serta membangun sikap positif terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Oleh karena itu, integrasi prinsip-prinsip *positive psychology* ke dalam layanan bimbingan kelompok dipandang sebagai strategi yang potensial dalam meningkatkan resiliensi siswa. Penelitian mengenai resiliensi siswa dalam layanan bimbingan dan konseling mengalami perkembangan yang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir ini. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi siswa terhadap

berbagai tekanan akademik, sosial, maupun emosional. Namun demikian, pendekatan yang digunakan masih sangat beragam dan belum banyak yang mengintegrasikan prinsip-prinsip *positive psychology* ke dalam suatu model layanan yang komprehensif.

(Ramadhoni, 2024) Meneliti efektivitas *strength-based group counseling* dalam meningkatkan resiliensi siswa. Penelitian menggunakan desain eksperimen dengan pretest dan multiple posttest pada siswa sekolah menengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis kekuatan individu (*strength-based counseling*) mampu meningkatkan resiliensi secara signifikan karena dapat membantu siswa mengenali potensi, karakter positif dan sumber daya psikologis yang dimiliki. Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan yang berorientasi pada kekuatan individu efektif untuk mengembangkan kemampuan adaptasi siswa. Namun demikian, penelitian tersebut berfokus pada pengujian efektivitas teknik konseling dan belum menghasilkan model layanan yang dapat dijadikan pedoman implementasi oleh guru bimbingan dan konseling.

Penelitian (J. Lombu, 2023) menguji efektivitas *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam meningkatkan resiliensi siswa SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan SFBC efektif meningkatkan kemampuan siswa dalam menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi, sehingga berdampak pada meningkatnya resiliensi. Akan tetapi, penelitian tersebut hanya berorientasi pada satu teknik konseling dan belum mengembangkan model layanan yang terstruktur untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah.

Selanjutnya, Moh Irma Ari Irawan (2024) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dan *narrative therapy* mampu meningkatkan resiliensi akademik siswa korban *bullying*. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa layanan kelompok efektif meningkatkan resiliensi, tetapi penelitian tersebut berfokus pada siswa korban *bullying* dan menggunakan pendekatan terapi tertentu, bukan pengembangan layanan berbasis *positive psychology*.

Penelitian Saputri (2025) meneliti efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi akademik peserta didik. Penelitian menunjukkan adanya peningkatan resiliensi akademik yang signifikan setelah siswa mengikuti konseling kelompok. Temuan ini memperlihatkan bahwa perubahan pola pikir negatif menjadi lebih adaptif mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan belajar. Akan tetapi, penelitian tersebut lebih berorientasi pada perubahan aspek kognitif dan belum mengintegrasikan pengembangan emosi positif, optimisme, harapan dan kekuatan karakter sebagaimana konsep *positive psychology*.

Kemudian, hasil *systematic literature review* (Hariyadi, 2025) terhadap berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa konseling kelompok secara konsisten memberikan dampak positif terhadap efikasi diri, motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, kecemasan serta resiliensi siswa. Meskipun demikian, hasil kajian dari penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian masih berorientasi pada pengujian efektivitas yang menghasilkan model layanan yang sistematis, praktis, dan siap diimplementasikan di sekolah masih relatif terbatas. Di sisi lain, penelitian mengenai *positive psychology* menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, optimisme, emosi positif, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Berbagai intervensi berbasis *positive psychology* terbukti mampu memperkuat resiliensi melalui pengembangan kekuatan karakter, harapan, rasa syukur, efikasi diri dan hubungan sosial yang positif. Namun sebagian besar penelitian masih dilakukan

pada mahasiswa atau kelompok dewasa, sehingga implementasinya pada layanan bimbingan kelompok di tingkat SMP masih memerlukan pengembangan lebih lanjut.

Berdasarkan hasil telaah penelitian terdahulu, menunjukkan bahwa resiliensi merupakan aspek penting dalam perkembangan siswa SMP. Penelitian sebelumnya telah memberikan kontribusi dalam mengidentifikasi tingkat resiliensi siswa, mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan resiliensi, serta mengembangkan instrumen pengukuran resiliensi. Meskipun demikian, penelitian tersebut pada umumnya belum secara spesifik menghasilkan model layanan bimbingan dan konseling yang mengintegrasikan pendekatan *positive psychology* ke dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan resiliensi siswa SMP. Dengan kata lain, terdapat kesenjangan antara penelitian yang berorientasi pada pemetaan dan pengukuran resiliensi dengan kebutuhan praktis terhadap model intervensi yang sistematis dan aplikatif bagi guru BK.

Kesenjangan tersebut juga dapat terlihat dalam konteks siswa SMP Negeri 32 Muaro Jambi. Hasil pengukuran awal terhadap 92 siswa menunjukkan skor resiliensi berada pada rentang 46-79 dengan rata-rata 65,26. Data tersebut memberikan indikasi bahwa penguatan resiliensi masih diperlukan. Kondisi ini membutuhkan layanan yang tidak hanya berorientasi pada pengentasan masalah, tetapi juga mampu menggali dan mengembangkan kekuatan positif siswa. Pendekatan *positive psychology* menjadi relevan karena menempatkan kekuatan, potensi, optimisme, emosi positif, efikasi diri, dan hubungan positif sebagai bagian penting dalam proses pengembangan individu. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini mengambil posisi sebagai penelitian pengembangan (*research and development*) yang berupaya mengisi kesenjangan antara kajian resiliensi siswa dengan kebutuhan model intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling. Kebaruan penelitian terletak pada pengembangan model layanan bimbingan kelompok yang secara sistematis mengintegrasikan prinsip-prinsip *positive psychology* untuk meningkatkan resiliensi siswa SMP, dengan mempertimbangkan karakteristik dan kebutuhan siswa SMP Negeri 32 Muaro Jambi. Model yang dikembangkan tidak hanya diarahkan untuk mengidentifikasi kondisi resiliensi siswa, tetapi juga menghasilkan prosedur layanan yang dapat digunakan guru BK secara praktis, terstruktur dan kontekstual. Model tersebut mampu mengintegrasikan komponen utama *positive psychology*, yaitu *character strengths*, *optimism*, *hope*, *gratitude*, *self-efficacy*, *positive emotion* dan *meaning*, ke dalam setiap tahapan layanan bimbingan kelompok. Selain menghasilkan model konseptual, penelitian ini juga menghasilkan buku panduan, perangkat layanan, lembar kerja peserta didik, serta instrumen evaluasi yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konselor sekolah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menguji efektivitas suatu teknik konseling, tetapi juga menghasilkan produk inovatif berupa layanan yang memenuhi aspek validitas, kepraktisan dan efektivitas. Sehingga dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling serta praktik layanan di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan mengacu pada model pengembangan yang dikemukakan oleh Borg dan Gall (Sugiyono, 2022). Model ini dipilih karena memberikan tahapan yang sistematis dalam menghasilkan produk pendidikan yang memenuhi aspek validitas, kepraktisan dan efektivitas. Mengingat keterbatasan waktu dan sumber daya, penelitian ini mengadaptasi sepuluh langkah Borg dan Gall menjadi tujuh tahap pengembangan tanpa mengurangi substansi proses penelitian. Adapun tahapan penelitian meliputi:

Pertama. Analisis Kebutuhan (*Research and Information Collecting*). Tahap awal dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi nyata layanan bimbingan dan konseling, tingkat

resiliensi siswa, serta kebutuhan terhadap pengembangan model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology*. Data diperoleh melalui studi pustaka, observasi, wawancara dengan kepala sekolah dan guru BK serta penyebaran angket kebutuhan kepada siswa kelas VII dan kelas VIII SMP Negeri 32 Muaro Jambi. *Kedua*. Perencanaan (*Planning*). Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, disusun rancangan model layanan yang meliputi tujuh layanan, landasan teoritis, sintaks pelaksanaan, materi layanan berbasis *positive psychology*, strategi pelaksanaan, media, evaluasi, serta penyusunan buku panduan bagi guru BK.

Ketiga. Pengembangan Produk Awal (*Develop Preliminary Form of Product*): produk awal yang dikembangkan berupa model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology*, buku panduan pelaksanaan, modul layanan, lembar kerja peserta, media pendukung dan instrumen evaluasi resiliensi siswa. *Keempat*. Validasi Ahli dan Revisi Produk (*Preliminary Field Testing and Main Product Revision*). Produk divalidasi oleh ahli bimbingan dan konseling, ahli psikologi positif, ahli desain pembelajaran serta praktisi guru BK. Penilaian meliputi aspek isi, konstruk, bahasa, penyajian dan keterlaksanaan model. Masukan dari validator digunakan untuk merevisi produk sehingga diperoleh model yang layak untuk diujicobakan.

Kelima. Uji Coba Lapangan (*Main Field Testing*). Model yang telah direvisi diimplementasikan kepada siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 32 Muaro Jambi. Uji coba bertujuan untuk mengetahui kepraktisan penggunaan model serta efektivitasnya dalam meningkatkan resiliensi siswa melalui pemberian *pretest* sebelum layanan dan *posttest* setelah layanan diberikan. *Keenam*. Revisi Produk Operasional (*Operational Product Revision*): hasil uji coba dianalisis untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan model. Selanjutnya dilakukan penyempurnaan terhadap sintaks layanan, materi media serta panduan pelaksanaan sehingga diperoleh model operasional yang lebih optimal. *Ketujuh*. Produk akhir (*final product*) pada tahap akhir menghasilkan model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* yang telah memenuhi kriteria valid, praktis, dan efektif. Produk akhir terdiri atas model konseptual, buku panduan BK, perangkat layanan, instrumen evaluasi serta rekomendasi implementasi di sekolah.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 32 Muaro Jambi. Subjek penelitian terdiri atas validator ahli/guru bimbingan dan konseling serta siswa kelas VII dan VIII. Validator dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kompetensi di bidang bimbingan dan konseling, psikologi positif dan metodologi penelitian. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Jumlah Validator

No	Validator	Jumlah	Fokus Validasi
1	Ahli Bimbingan dan Konseling	2 orang	Kesesuaian Model dengan Teori dan Prinsip BK
2	Ahli Psikologi/ <i>Positive Psychology/ Resiliensi</i>	1 orang	Ketepatan Landasan <i>positive psychology</i> dan resiliensi
3	Ahli Bahasa/Pendidikan	1 orang	Kejelasan Bahasa, Sistematika dan Keterbacaan
4	Praktisi/Guru BK SMP Negeri 32 Muaro Jambi	1 orang	Kelayakan dalam Penerapan Model di Sekolah
TOTAL		5 Orang	

Dari Tabel 1 di atas, dapat dipahami bahwa validasi model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* dilakukan oleh lima validator yang dipilih berdasarkan kompetensi dan pengalaman yang relevan dengan produk yang dikembangkan. Validator terdiri dari dua (2)

orang ahli bimbingan dan konseling, 1 (satu) orang ahli psikologi/*positive psychology*, 1 (satu) orang ahli bahasa atau pendidikan, dan satu (1) orang praktisi/guru bimbingan dan konseling pada jenjang SMP Negeri 32 Muaro Jambi.

Sementara, kriteria validator ahli meliputi: a) Memiliki kualifikasi akademik minimal magister (S2) pada bidang yang relevan, b) Memiliki kompetensi yang sesuai dengan bidang keahlian yang dinilai, c) Memiliki pengalaman akademik, penelitian, atau praktik minimal lima tahun pada bidang terkait, d) Memahami karakteristik perkembangan siswa SMP Negeri 32 Muaro Jambi, dan e) Bersedia memberikan penilaian serta saran perbaikan terhadap model yang dikembangkan. Khusus validator praktisi, kriteria yang ditetapkan adalah guru BK/konselor SMP yang memiliki kualifikasi akademik yang relevan, pengalaman melaksanakan layanan bimbingan kelompok, serta memahami karakteristik dan kebutuhan siswa SMP. Kemudian validasi dilakukan untuk memperoleh penilaian terhadap kelayakan model dari aspek landasan teoritis, isi, dan komponen model, tahapan pelaksanaan layanan, kesesuaian materi dengan prinsip *positive psychology* dan resiliensi, serta keterterapan model di sekolah, serta aspek bahasa dan keterbacaan. Masukan dari validator digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi sehingga diperoleh model layanan bimbingan kelompok yang layak, relevan, dan dapat digunakan atau diterapkan untuk meningkatkan resiliensi siswa SMP Negeri 32 Muaro Jambi.

Subjek uji coba dipilih berdasarkan hasil asesmen awal yang menunjukkan tingkat resiliensi rendah hingga sedang. Sementara data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, angket analisis kebutuhan, dokumentasi, lembar validasi ahli, angket kepraktisan guru BK dan siswa serta skala resiliensi siswa. Kemudian, instrumen yang digunakan meliputi pedoman observasi, pedoman wawancara, angket kebutuhan, lembar validasi ahli, lembar observasi, keterlaksanaan layanan, angket respons pengguna, serta skala resiliensi siswa. Validitas isi instrumen diuji menggunakan *expert judgment*, sedangkan reliabilitas dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's alpha.

Setelah itu, data kualitatif dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (Miles, 2020) yang meliputi: reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan tingkat validitas dan kepraktisan model. Efektivitas model dianalisis melalui uji normalitas terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan *paired sample t-test* apabila data berdistribusi normal atau Wilcoxon signed-rank test apabila data tidak berdistribusi normal. Besarnya peningkatan resiliensi siswa dihitung menggunakan N-Gain Score. Untuk menentukan indikator keberhasilannya, model dinyatakan layak apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu valid berdasarkan penilaian ahli, praktis berdasarkan respons guru BK dan siswa, serta efektif berdasarkan peningkatan skor resiliensi siswa secara signifikan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 32 Muaro Jambi dengan subjek penelitian sebanyak 92 siswa yang terdiri atas kelas VII dan kelas VIII. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil analisis kebutuhan yang menunjukkan bahwa siswa pada kedua tingkat tersebut masih memerlukan penguatan kemampuan resiliensi dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Adapun distribusi responden penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Responden Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa	Persentase (%)
VII A	21	22,83
VII B	20	21,74
VIII A	25	27,17
VIII B	26	28,26
Total	92	100,00

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa jumlah responden relatif merata pada setiap kelas. Responden terbesar berasal dari kelas VIII B sebanyak 26 siswa (28,26%), sedangkan jumlah terkecil berasal dari kelas VII B sebanyak 20 siswa (21,74%). Sebaran tersebut memberikan gambaran mengenai kondisi resiliensi siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 32 Muaro Jambi.

Hasil Analisis Kebutuhan

Tahap awal penelitian dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru BK, wali kelas dan kepala sekolah serta penyebaran angket resiliensi kepada siswa kelas VII dan kelas VIII SMP Negeri 32 Muaro Jambi. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Kondisi tersebut ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri, mudah menyerah ketika mengalami kegagalan, kesulitan mengendalikan emosi serta kurang mampu memecahkan masalah secara mandiri. Guru BK juga menyampaikan bahwa layanan bimbingan kelompok yang selama ini dilaksanakan masih bersifat konvensional sehingga belum secara spesifik mengembangkan aspek-aspek resiliensi siswa. Selanjutnya dilakukan pengukuran awal (*pretest*) menggunakan instrumen resiliensi.

Hasil wawancara dengan guru BK juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang selama ini diberikan masih bersifat umum, belum menggunakan pendekatan *positive psychology*, serta belum memiliki panduan pelaksanaan yang sistematis. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu model layanan bimbingan kelompok yang mampu mengembangkan kekuatan karakter (*character strength*), optimisme, rasa syukur, harapan dan emosi positif sebagai dasar peningkatan resiliensi siswa. Temuan kebutuhan seperti ini juga selaras dengan berbagai penelitian yang menunjukkan pentingnya model yang sistematis untuk meningkatkan resiliensi siswa.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, dikembangkan Model Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis *Positive Psychology*. Produk yang dihasilkan terdiri atas: Buku Model, Buku Panduan Guru BK, Modul Kegiatan Siswa, Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), Instrumen Evaluasi Resiliensi, Lembar Observasi, dan Buku Refleksi Siswa.

Hasil Pretest Resiliensi

Pengukuran awal dilakukan untuk mengetahui kondisi resiliensi siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology*.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean
<i>Pretest</i>	92	46	79	65,26
<i>Posttest</i>	92	71	90	84,88

Dapat dilihat pada Tabel 2 bahwa rata-rata skor resiliensi siswa sebelum diberikan perlakuan sebesar 65,26. Nilai tersebut berada pada kategori sedang, namun masih berada pada batas bawah kategori tersebut. Skor minimum yang diperoleh siswa adalah 46, sedangkan skor maksimum sebesar 79. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hampir separuh siswa memiliki tingkat resiliensi rendah. Permasalahan yang sering muncul meliputi: a) Kurangnya percaya diri, b) Mudah menyerah ketika mengalami kegagalan, c) Takut mengemukakan pendapat, d) Sulit mengendalikan emosi, e) Mudah terpengaruh teman sebaya, dan f) Kurang memiliki optimisme terhadap masa depan. Dapat diketahui bahwa masih terdapat siswa dengan tingkat resiliensi rendah sehingga memerlukan intervensi melalui layanan bimbingan kelompok.

Hasil Pengembangan Model Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis *Positive Psychology*

Pengembangan model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* dilakukan menggunakan model penelitian dan pengembangan (*research and development*) Borg & Gall yang telah disederhanakan. Tahapan penelitian meliputi: 1) studi pendahuluan dan analisis kebutuhan, 2) perencanaan model, 3) penyusunan produk awal, 4) validasi ahli, 5) revisi model, 6) uji coba terbatas, 7) revisi, 8) uji lapangan, 9) penyempurnaan model, dan 10) produk akhir. Model yang dikembangkan terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu: rasional pengembangan model, tujuan layanan, landasan filosofis dan teoritis, komponen layanan, sintaks pelaksanaan layanan, peran guru BK, materi layanan, evaluasi proses dan hasil, serta tindak lanjut layanan.

Materi layanan disusun berdasarkan teori *positive psychology* dari Martin Seligman dan teori resiliensi Reivich dan Shatte yang meliputi regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, *self-efficacy*, dan *reaching out*.

Adapun model layanan terdiri atas enam tahapan layanan, yaitu: *pembentukan*, guru Bk membangun hubungan positif, menjelaskan tujuan layanan, membentuk aturan kelompok dan menciptakan suasana yang kondusif. *Orientasi Positive Psychology*, siswa dikenalkan mengenai konsep: karakter positif, emosi positif, *growth mindset*, optimisme serta harapan. *Eksplorasi kekuatan diri*: siswa mengidentifikasi kekuatan diri melalui aktivitas: *Strength Spotting*, *Best Self*, dan *Appreciative Sharing*. Pengembangan resiliensi: materi yang diberikan meliputi: *problem solving*, *emotional regulation*, *positive coping*, *self-efficacy*, *grit*, dan *optimism*. Dalam *aplikasi kehidupan nyata*, siswa membuat target perubahan perilaku serta berlatih menghadapi masalah yang sering dialami di sekolah. Terakhir, pada *Refleksi dan Terminasi*, siswa melakukan refleksi pengalaman dan berbagai perubahan yang dirasakan, serta menyusun komitmen untuk mempertahankan perilaku positif.

Kemudian, model divalidasi oleh ahli bimbingan dan konseling, ahli psikologi pendidikan, dan praktisi guru BK. Hasil validasi menunjukkan:

Tabel 4. Aspek yang Dinilai Validator

Aspek	Persentase	Kategori
Kelayakan Isi	95%	Sangat Layak
Kebahasaan	93%	Sangat Layak
Kegrafikan	92%	Sangat Layak
Keterlaksanaan	94%	Sangat Layak

Rata-rata keseluruhan sebesar 93,5% dengan kategori Sangat Layak. Validator memberikan masukan antara lain: penyederhanaan bahasa pada modul siswa, penambahan contoh kasus yang sesuai dengan kehidupan SMP, dan penambahan lembar refleksi setiap sesi.

Model kemudian direvisi sesuai rekomendasi validator. Hasil ini sejalan dengan penelitian pengembangan panduan BK berbasis Borg & Gall yang menekankan pentingnya validasi ahli sebelum implementasi lapangan.

Kemudian, hasil uji coba terbatas dilakukan pada 10 siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa aktif mengikuti diskusi, siswa mulai berani mengemukakan pendapat, siswa mampu mengenali kekuatan dirinya, dan siswa menunjukkan peningkatan rasa percaya diri.

Respons siswa terhadap model memperoleh rata-rata 91,8% dengan kategori Sangat Baik. Guru BK memberikan penilaian sebesar 94,2% dan menyatakan model mudah diterapkan.

Setelah model dinyatakan layak oleh validator, selanjutnya dilakukan implementasi kepada 92 siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 32 Muaro Jambi. Pelaksanaan dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 5. Jadwal Pelaksanaan Layanan

Pertemuan	Materi
1	Mengenal diri dan membangun suasana kelompok
2	Mengenali emosi positif dan negative
3	Mengembangkan optimism
4	Mengenali kekuatan diri (<i>character strengths</i>)
5	Membangun <i>self-efficacy</i>
6	Strategi menghadapi kegagalan
7	Menumbuhkan resiliensi melalui dukungan sosial
8	Refleksi dan komitmen pengembangan diri

Selama pelaksanaan layanan, seluruh siswa menunjukkan partisipasi aktif dalam diskusi kelompok, permainan psikologis, refleksi diri dan penyelesaian studi kasus. Dinamika kelompok berkembang secara positif sehingga setiap anggota memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, memberikan dukungan serta belajar dari pengalaman teman sekelompok.

Kemudian, setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, dilakukan pengukuran kembali menggunakan instrumen resiliensi.

Tabel 6. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean
Pretest	92	46	79	65,26
Posttest	92	71	90	84,88

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa skor rata-rata resiliensi siswa mengalami peningkatan dari 65,26 menjadi 84,88. Selisih peningkatan sebesar 19,62 poin menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology*, siswa memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi, memandang masalah secara positif dan bangkit dari kegagalan.

Berikutnya, sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic W	Sig.	Kesimpulan
Pretest	0,881	<0,001	Tidak Normal
Posttest	0,808	<0,001	Tidak Normal

Hasil uji normalitas pada Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel lebih kecil dari 0,05, sehingga data tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, pengujian hipotesis menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed-Rank Test. Agar lebih jelas, penjelasan dari hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Hasil Wilcoxon Signed-Rank Test

Statistik	Nilai
Positive Ranks	92
Negative Ranks	0
Ties	0
Asymp. Sig. (2-tailed)	<0,001

Hasil analisis pada Tabel 6 menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor resiliensi setelah mengikuti layanan. Tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan skor maupun yang memiliki skor yang tetap. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yakni model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* efektif meningkatkan resiliensi siswa SMP Negeri 32 Muaro Jambi. Dari hasil pengukuran resiliensi tersebut, diketahui bahwa terjadi peningkatan sebesar 19,62 poin. Berdasarkan uji Wilcoxon diperoleh:

$$\text{Sig} = 0,000 \text{ (} p < 0,05 \text{)}.$$

Hal ini menunjukkan bahwa model layanan kelompok berbasis *positive psychology* efektif meningkatkan resiliensi siswa. Kemudian, efektivitas model juga dianalisis menggunakan nilai Normalized Gain (N-Gain). Berikut penjelasan dari tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Analisis N-Gain

Mean Pretest	Mean Posttest	N-Gain	Kategori
65,26	84,88	0,32	Sedang

Nilai N-Gain sebesar 0,32 menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi siswa berada pada kategori sedang, yang berarti model memberikan peningkatan yang bermakna terhadap kemampuan resiliensi siswa setelah mengikuti seluruh rangkaian layanan. Besarnya pengaruh model dihitung menggunakan ukuran efek (*effect size*) untuk uji Wilcoxon. Agar lebih jelas, dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 10. Effect Size

Nilai r	Interpretasi
0,87	Efek Sangat Besar

Nilai effect size sebesar 0,87 menunjukkan bahwa model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan resiliensi siswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa selain signifikan secara statistik, model juga memberikan manfaat praktis yang kuat dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* mampu meningkatkan resiliensi siswa SMP Negeri 32 Muaro Jambi. Hal tersebut terlihat dari peningkatan rata-rata skor resiliensi siswa dari 65,26 pada saat pretest menjadi 84,88 pada saat posttest. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,001$). Selain itu, nilai N-Gain sebesar 0,32 menunjukkan efektivitas pada kategori sedang. Sedangkan ukuran efek ($r = 0,87$) menunjukkan bahwa model memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan resiliensi siswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* tidak hanya meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan, tetapi juga memperkuat kemampuan mereka mengelola emosi, membangun optimisme, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), serta mengembangkan hubungan sosial yang lebih positif. Hasil tersebut sejalan dengan hasil meta-analisis yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis resiliensi di sekolah mampu meningkatkan resiliensi remaja secara signifikan, terutama ketika menggunakan pendekatan multikomponen yang mengembangkan keterampilan kognitif, emosional dan sosial secara bersamaan.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* mampu memfasilitasi siswa untuk mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan, mengelola emosi, mempertahankan optimisme, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri serta membangun hubungan sosial yang positif. Selama proses layanan, siswa tidak hanya memperoleh informasi dari guru bimbingan dan konseling, tetapi juga belajar melalui interaksi kelompok, berbagi pengalaman, memberikan dukungan kepada teman sebaya dan melakukan refleksi terhadap pengalaman pribadi. Proses tersebut membentuk pengalaman belajar yang memandang setiap permasalahan sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *positive psychology* yang dikembangkan oleh Martin Seligman. Menurut Seligman, kesejahteraan psikologis berkembang melalui penguatan emosi positif, keterlibatan dalam hubungan interpersonal, makna hidup dan pencapaian. Dalam penelitian ini, seluruh sesi bimbingan kelompok dirancang untuk mengembangkan kekuatan karakter siswa melalui refleksi diri, diskusi kelompok, latihan pemecahan masalah dan pemberian umpan balik positif. Pendekatan tersebut mendorong siswa untuk melihat kesulitan sebagai kesempatan belajar sehingga terbentuk pola pikir yang lebih adaptif terhadap berbagai tantangan. Hasil penelitian mengenai penyesuaian sekolah remaja juga menunjukkan bahwa efek positif dan dukungan sosial berhubungan erat dengan peningkatan resiliensi dan keberhasilan penyesuaian diri di sekolah.

Hasil penelitian juga memperkuat teori resiliensi yang dikembangkan oleh Karen Reivich dan Andrew Shatte yang menjelaskan bahwa resiliensi dibangun melalui tujuh kemampuan utama, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Ketujuh aspek tersebut menjadi dasar penyusunan model layanan dalam penelitian ini, sehingga setiap sesi secara sistematis diarahkan untuk mengembangkan kemampuan siswa pada masing-masing dimensi. Kajian konseptual terbaru juga menegaskan bahwa resiliensi pada remaja merupakan proses dinamis yang berkembang melalui interaksi antara faktor individu, hubungan sosial, dan lingkungan, bukan hanya sekadar sifat bawaan.

Dari perspektif bimbingan dan konseling, keberhasilan model ini dipengaruhi oleh dinamika kelompok yang memungkinkan siswa memperoleh dukungan sosial secara langsung.

Melalui interaksi kelompok, siswa belajar mengungkapkan pengalaman, memahami sudut pandang teman dan memperoleh strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Dukungan sosial tersebut merupakan salah satu faktor protektif yang berperan dalam pembentukan resiliensi. Oleh karena itu, peningkatan resiliensi yang diperoleh dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh materi layanan, tetapi juga oleh kualitas interaksi yang terbentuk selama proses kelompok berlangsung.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian (Llistosella, 2023) yang menyimpulkan bahwa intervensi berbasis resiliensi di sekolah efektif meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis remaja apabila dilaksanakan melalui pendekatan yang terstruktur dan melibatkan aktivitas reflektif serta dukungan sosial. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa program yang mengintegrasikan pengembangan emosi positif, keterampilan sosial dan kemampuan pemecahan masalah memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan dengan intervensi yang hanya berfokus pada penyampaian informasi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Azpiazu, 2024) yang menemukan bahwa dukungan sosial, afek positif dan resiliensi berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan penyesuaian diri siswa di sekolah. Menurut penelitian tersebut, siswa yang mampu membangun hubungan interpersonal yang positif cenderung lebih mudah mengatasi tekanan akademik maupun sosial. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini karena salah satu komponen utama dalam model layanan adalah pengembangan hubungan positif antarsiswa melalui dinamika kelompok.

Selain itu, penelitian (Liu, 2024) menunjukkan bahwa intervensi *positive education* berbasis *positive psychology* mampu meningkatkan growth mindset dan resiliensi peserta didik secara signifikan. Program tersebut menekankan pentingnya pengembangan optimisme, harapan dan kekuatan karakter sebagai dasar pembentukan kemampuan adaptasi. Hasil tersebut memperkuat penelitian ini bahwa pendekatan *positive psychology* dapat diterapkan secara efektif dalam konteks pendidikan menengah di Indonesia. Demikian pula, Purba (2023) menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh positif terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa. Meskipun subjek penelitian berbeda, kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan kelompok merupakan media yang efektif dalam mengembangkan kemampuan adaptasi individu.

Penelitian (Muwakhidah, 2023) mengenai pengembangan skala resiliensi akademik juga menunjukkan bahwa resiliensi merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh kemampuan individu mengelola emosi, mengembangkan keyakinan diri, serta memperoleh dukungan dari lingkungan sosial. Temuan tersebut sejalan dengan model yang dikembangkan dalam penelitian ini karena setiap sesi dirancang berdasarkan dimensi-dimensi resiliensi yang telah divalidasi secara empiris.

Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu, terdapat beberapa perbedaan yang menunjukkan kontribusi penelitian ini. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada pengujian efektivitas teknik atau pendekatan konseling tertentu, sedangkan penelitian ini tidak hanya menguji efektivitas layanan, tetapi juga menghasilkan model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* yang dikembangkan melalui tahapan penelitian dan pengembangan (*research and development*). Model yang dihasilkan telah melalui proses analisis kebutuhan, penyusunan produk awal, validasi ahli, revisi, uji coba terbatas, uji lapangan hingga penyempurnaan produk. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menghasilkan bukti empiris mengenai efektivitas layanan, tetapi juga menghasilkan produk yang dapat digunakan secara langsung oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah.

Kontribusi atau *novelty* penelitian ini terletak pada integrasi teori *positive psychology* dengan teori *resilience* Reivich dan Shatte ke dalam model layanan bimbingan kelompok yang disusun secara sistematis. Berbeda dengan layanan bimbingan kelompok konvensional yang lebih berorientasi pada penyelesaian masalah, model yang dikembangkan dalam penelitian ini menempatkan pengembangan kekuatan karakter, emosi positif, optimisme, dan kebermaknaan hidup sebagai inti proses layanan. Pendekatan tersebut memberikan perspektif baru bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah tidak hanya bertujuan mengurangi masalah siswa, tetapi juga membangun kapasitas psikologis yang menjadikan siswa berkembang secara optimal.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* sebagai salah satu alternatif layanan preventif dan pengembangan di sekolah. Model ini dapat diterapkan secara berkala untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, maupun tantangan perkembangan remaja. Selain itu, model ini juga dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal maupun nilai-nilai religius sehingga lebih sesuai dengan karakteristik peserta didik di berbagai daerah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengembangan model layanan yang berbasis kekuatan individu (*strength-based counseling*). Temuan penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa *positive psychology* merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa, sekaligus menyediakan model layanan yang dapat direplikasi dan dikembangkan pada berbagai jenjang pendidikan maupun konteks sekolah yang berbeda.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* melalui tahapan penelitian dan pengembangan (*research and development*) yang mengacu pada model Borg dan Gall. Model yang dihasilkan terdiri atas rasional, tujuan, landasan teoritis, sintaks layanan, materi setiap sesi, strategi pelaksanaan, evaluasi serta tindak lanjut layanan. Model ini dikembangkan berdasarkan teori Martin Seligman dan teori resiliensi Karen Reivich dan Andrew Shatte sehingga berorientasi pada pengembangan kekuatan karakter, emosi positif, optimisme, hubungan interpersonal yang sehat, serta kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Kontribusi utama penelitian ini adalah menghasilkan model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* yang telah dikembangkan, divalidasi, dan diuji efektivitasnya pada siswa SMP. Model ini dapat menjadi alternatif inovatif bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyelenggarakan layanan yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan potensi, kekuatan karakter, dan kapasitas psikologis siswa. Dengan demikian, model ini berkontribusi terhadap pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling. Khususnya dalam pengembangan layanan preventif dan pengembangan yang berorientasi pada peningkatan resiliensi peserta didik.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa model layanan bimbingan kelompok berbasis *positive psychology* merupakan model yang layak, efektif dan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam meningkatkan resiliensi siswa SMP Negeri 32 Muaro Jambi. Model ini direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program layanan bimbingan dan konseling di sekolah guna mendukung perkembangan psikologis, kesejahteraan mental serta kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

REFERENSI

- Ayuningtias, A. D. L., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2023). The Effectiveness of Group Counseling with Motivational Interviewing Approach to Improve Academic Hardiness. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 28–34. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/65063>
- Azpiazu, L., Antonio-Aguirre, I., Izar-de-la-Funte, I., & Fernández-Lasarte, O. (2024). School Adjustment in Adolescence Explained by Social Support, Resilience and Positive Affect. *European Journal of Psychology of Education*, 39(4), 3709–3728. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00785-3>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Hariyadi, S., Wibowo, M. E., Muslikah, & Saraswati, S. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa di Sekolah Indonesia: Tinjauan Sistematis. *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)*, 9(2), 19–35. <https://doi.org/10.29408/jkp.v9i2.31082>
- Irawan, T. M. I. A., Hamzah, R. M., & Mulyati, S. (2024). Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying: Sebuah Kajian Sistematis. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 70–83. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14931>
- Jianping, G., Roslan, S., Soh, K. G., & Zaremohzzabieh, Z. (2024). Effects of Positive Education Intervention on Growth Mindset and Resilience among Boarding Middle School Adolescents in China: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 15, 1446260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1446260>
- Liu, L., Chen, C., & Li, S. (2025). Efficacy of Cognitive Behavioral Group Counseling in Enhancing the Psychological Resilience and Academic Emotion of Urban Primary School Students. *BMC Psychology*, 13, 189. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02472-y>
- Liza, L. O., Rusandi, M. A., Situmorang, D. D. B., & Ifdil, I. (2024). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Counseling Using Problem Solving Techniques to Improve the Resilience of First-Year Students at University. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 8(2). <https://doi.org/10.23916/0020230841620>
- Lombu, J., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok SFBC dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 322–331. <https://doi.org/10.30653/001.202372.300>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience and Its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications.
- Muwakhidah, Lianawati, A., Hartono, & Puspitasari, Y. (2023). Pengembangan dan Validasi Skala Resiliensi Akademik. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(02), 290–299. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i02.4605>
- Pizzo, R., Esposito, G., Passeggia, R., & Freda, M. F. (2025). Psychological Counselling for Students in Higher Education: A Systematic Review of Its Effectiveness on Mental Health

- and Academic Functioning. *Counselling Psychology Quarterly*, 38, 1082–1102. <https://doi.org/10.1080/09515070.2024.2434533>
- Purba, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(02), 252–260. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i02.4596>
- Ramadhoni, S. R., Lubis, P. R. V., Santera, T., Adiyatma, R., Azizah, N., & Rimonda, R. (2024). *Increasing student resilience with strength-based group counseling*. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 11(1), 103–110. <https://doi.org/10.24042/kons.v11i1.21898>
- Saputri, D. D. D., & Nursalim, M. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 149–157. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. Alfabeta.
- Ye, B., Zhou, X., Im, H., Liu, M., Wang, X. Q., & Yang, Q. (2023). Validation of Academic Resilience Scales Adapted in a Collective Culture. *Frontiers in Psychology*, 14, 1114285. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1114285>
-

Copyright Holder :

© Mariah, W., Nasution, N. C., Yolanda, P., Rahayu, F., & Nasution, N. A. D. (2026).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

